

～ 冬の水分補給について ～

寒い日が続いています。手足や体の冷えが気になるこの時期、つい忘れがちになるのが水分補給です。また汗をかく機会も少なくなり、加えてマスクの着用で口やのどの湿度が保たれ乾燥を感じにくくなるため、知らず知らずのうちに水分不足になっていることがあります。

水分が不足すると脱水症を招くほか、喉が乾燥して風邪をひきやすくなるため、予防のためにもこまめに水分補給することが大切です。

自分でできる対策

1 こまめに水分補給をしましょう

1日に食事以外から約1.2ℓの水分補給が必要と言われています。一度にたくさん量を飲むのは大変なので、起床時（歯磨き後）、入浴の前後、寝る前など水分補給をするタイミングを決めておくことも効果的な方法です。

2 食事を抜かないようにしましょう

食事も大切な水分補給の機会です。1日の食事から約1ℓの水分を補給していると言われています。1日3回の食事を必ず食べるようにしましょう。

3 生活の中で意識して体を動かして筋力を維持しましょう。

筋肉には体内の水分を蓄える働きがあります。近くのコンビニやお店に買い物に行くときにもっと多く歩いてみるなど体を動かすことも大切です。

嘱託医 藤嶋志保子先生からのアドバイス



清涼飲料水は種類によっては糖分が多く含まれ、飲みすぎると体に悪影響を与えてしまうことがあります。またカフェインを含む飲み物は利尿作用があるため、水分補給には適していません。

水分補給には水やお茶類を中心とし、糖分、カフェインを含む飲み物は飲みすぎに注意しましょう。

★ 栄養コーナー ★

冬は特に乾燥しやすい時期ですが、普段の食事からでも乾燥対策ができます。

食事から摂る栄養は、体だけでなく肌の健康にも役立てられます。

特に卵や人参に含まれるビタミンAは皮膚だけでなく、体の内側にある粘膜を健康に保ちますので、積極的に食べてください。